

**PENGARUH PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR
BAYI USIA 6-12 BULAN DI KLINIK
UMMU BABY SPA**

Eriska Firdaus¹, Rina Sri Widayanti²
eriskafirdaus.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa bayi merupakan masa keemasan sekaligus masa kritis perkembangan seseorang, masa bayi berlangsung sangat singkat dan tidak dapat diulang kembali. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat tercapai maksimal dengan adanya lama tidur pada bayi yang baik dan cukup. Upaya untuk mendapatkan perkembangan yang optimal salah satunya dengan pijat bayi. Pijat bayi dapat membantu meningkatkan kadar sekresi serotonin. Serotonin merupakan hormon neurotransmitter atau hormon yang menghantarkan pesan dari satu bagian otak ke bagian otak yang lain. Hormon serotonin ini akan diubah menjadi melatonin. Fungsi melatonin adalah memberikan rangsangan berupa rasa kantuk serta memberi ketenangan yang membantu tidur bayi menjadi lelap. **Tujuan:** menganalisis pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini berlokasi di Klinik Ummu Baby Spa, Kab. Bogor pada bulan Juni 2025. Populasi 72 bayi. Sampel 20 responden. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi. Pengolahan data menggunakan uji statistic Wilcoxon. **Hasil:** lama tidur bayi sebelum diberikan pijat semua kurang yaitu sebanyak 20 responden (100,0%) dan lama tidur bayi setelah di lakukan pijat bayi sebagian besar normal sebanyak 19 responden (95,0%). Uji statistik menunjukkan nilai signifikan $pvalue = 0,000 < 0,05$, sehingga H1 diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pijat bayi terhadap lama tidur bayi usia 6-12 bulan di Klinik Ummu Baby Spa.

Kata kunci : *bayi, pijat, lama tidur*